Мифы о
Депрессии

Брошюра **«Мифы о депрессии»**
подготовлена к.м.н., врачом-психиатром,
психотерапевтом Задорожной О.В. для пациентов
с депрессией, их близких, а также для всех
заинтересованных в знаниях об этом заболевании.
Формат иллюстраций-комиксов к каждому из 10-ти мифов
и ответам на них поможет лучше понять людей,
страдающих депрессией, узнать, как современная наука
представляет это заболевание, и почему не надо бояться
психиатров и психотерапевтов.

Внутри пусто... в душе боль...
То, что раньше доставляло удовольствие, не радует...
Я никчёмный человек
Ни на что нет сил...
Нет аппетита...

Если Вы испытываете подобные симптомы, важно обратиться за медицинской помощью. Пациент всегда вправе сам решать, какой вариант лечения ему подходит. Но иногда отказ от лечения основывается на недостоверной информации или мифах о депрессии.

Миф 1. Депрессия это не болезнь

Миф 2. Депрессия не развивается без причины

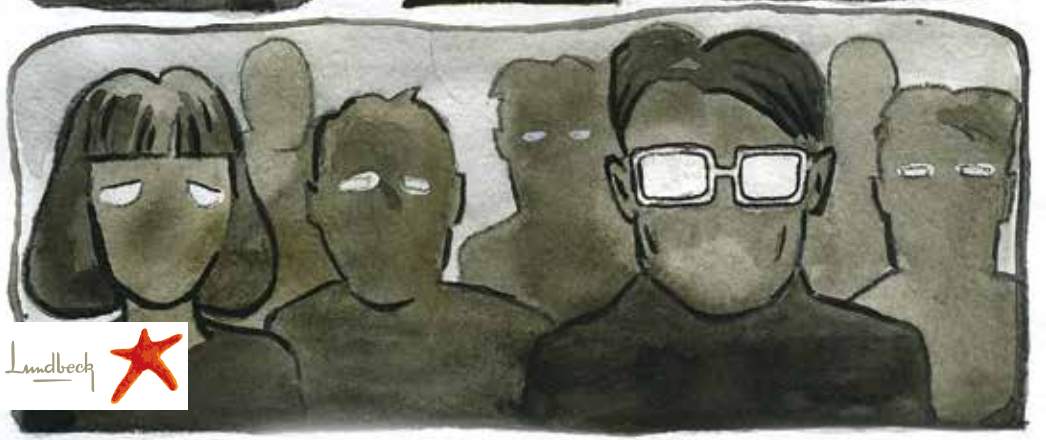
У депрессии может быть несколько причин, все они комплексные и непростые для понимания.

В некоторых ситуациях депрессия может быть отчётливо связанной со стрессовой жизненной ситуацией, например, потерей близких, увольнением и т.п. Однако в других случаях непонятно, чем вызвано это состояние. В таких случаях человек может испытывать тягостное чувство непонятности, необоснованности своего состояния, особенно если он считает, что его жизнь лучше, чем у многих других людей.

Причины можно условно поделить на зависимые и независимые от человека. К независимым относятся генетическая предрасположенность и неблагоприятное влияние внешней среды. На них Вы не в силах повлиять.

Считается, что факторы риска, которые относятся к образу жизни, можно устранить, однако в каком объёме – во многом зависит от возможностей самого человека и поддержки близких.

Миф 3.
Я справлюсь сам!



Как невозможно справиться самому с аппендицитом или инфарктом, так невозможно справиться с депрессией, которая развивается без видимой причины. Врачи называют такие депрессии эндогенными. Да и депрессию, вызванную стрессовой жизненной ситуацией, часто преодолеть без помощи специалиста практически невозможно.

Учтите, что чем дольше депрессия не лечится, тем больше вероятность того, что она примет затяжной или хронический характер, что присоединятся другие серьёзные заболевания. Помимо этого, существует и много других рисков: в болезненном состоянии можно лишиться работы, испортить отношения с близкими людьми, что естественно будет только усиливать проявления депрессии. Самое страшное, чем это может закончиться – суицид.

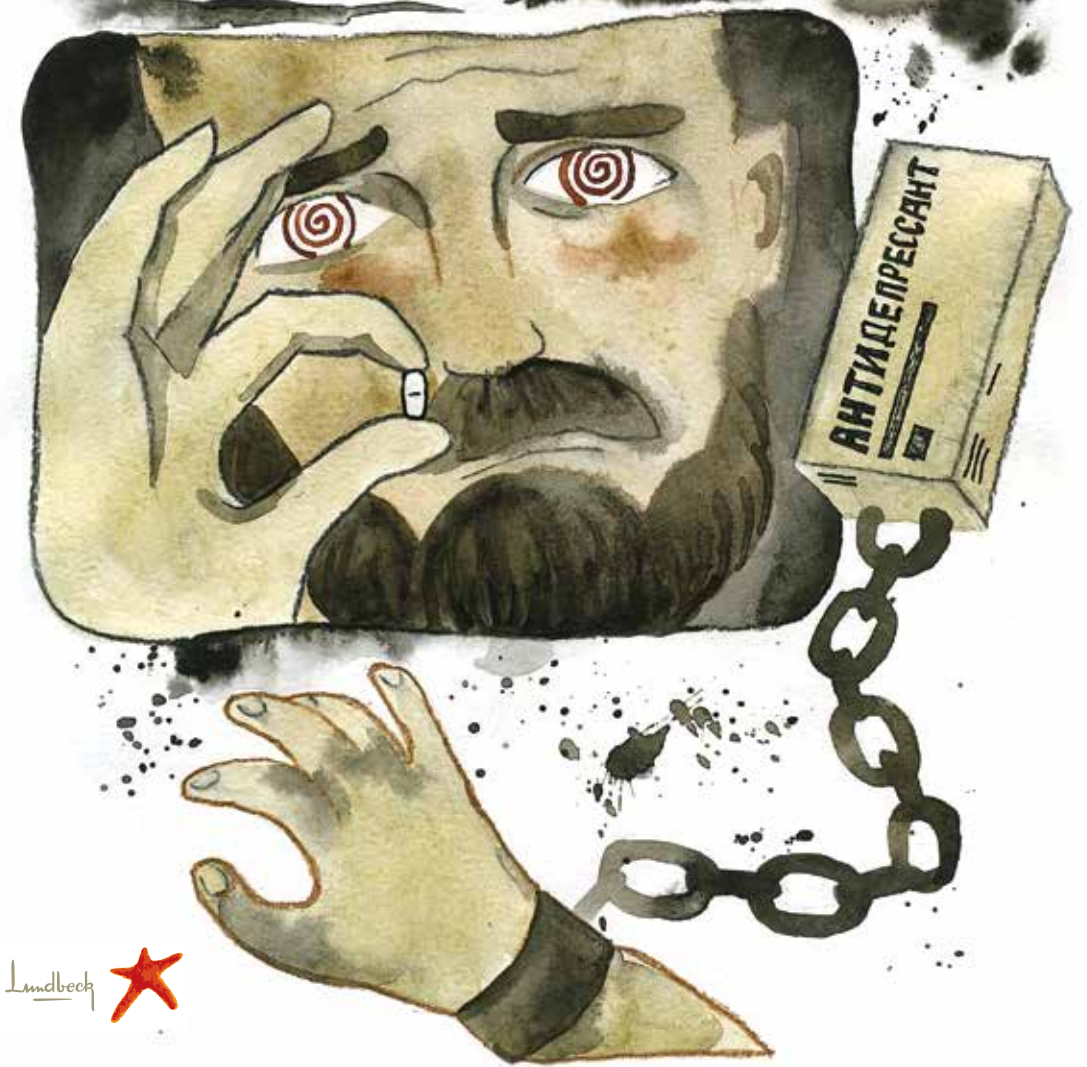
Лечение лекарствами в сочетании с психотерапией поможет избежать этого.

Миф 4. При обращении за помощью к психиатру/психотерапевту поставят на учёт

Действительно, в нашей стране длительное время помощь при проблемах с психическим здоровьем оказывалась почти исключительно психиатрами в так называемых ПНД (психоневрологических диспансерах) и в психиатрических больницах. Пациенты затем при наличии наиболее серьёзных психических заболеваний (шизофрения, эпилепсия и т.п.) ставились на психиатрический учёт.

В настоящее время получить консультацию специалиста в связи с депрессией можно обратившись к неврологу в поликлинике или к психотерапевту в коммерческом медицинском центре. В таком случае Вы сможете прояснить ситуацию со своим состоянием без малейшего риска быть поставленным на психиатрический учёт.

Миф 5. Антидепрессанты вызывают зависимость, "зомбируют"



Антидепрессанты не вызывают „кайф", не изменяют восприятие реальности. Вы остаётесь самим собой. Самое главное, что они не вызывают привыкания. Приём антидепрессанта для устранения химического дисбаланса в головном мозге ничем не отличается от приёма лекарств от диабета или гипотиреоза.

Lundbeck

Миф 6.

Мои родственники и друзья сочтут меня сумасшедшим, если узнают, что я обратился к психотерапевту и принимаю антидепрессант

Во-первых, наличие депрессии не является признаком сумасшествия, а приём антидепрессанта, соответственно, не означает, что Вы сошли с ума.

На самом деле решение принимать антидепрессант для лечения депрессии — это очень разумное решение, которое позволит Вам избавиться от многих психологических и медицинских проблем в виде подавленности, беспокойства, апатии, слабости, плохого сна и аппетита, трудностей с сосредоточением и запоминанием информации.

Только Вам решать, сообщать ли кому-либо информацию о своём лечении. Ваша медицинская карта является конфиденциальной, и никто, включая Ваших родственников, не имеет к ней доступа без Вашего разрешения.

Lundbeck

Lundbeck

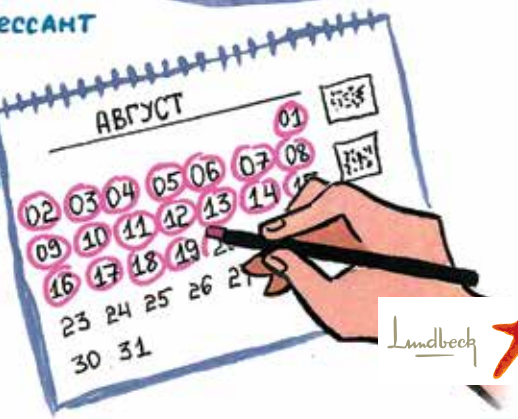
Миф 7.
Мне уже назначали антидепрессант, и толку не было

Вы должны понимать, что терапия антидепрессантами должна проходить с соблюдением определённых правил. Если они нарушаются, то результат лечения может вас не устроить.

Помните, что антидепрессант – это не таблетка от головной боли с быстрым эффектом. Некоторые считают, что антидепрессант нужно принимать только в дни плохого самочувствия. На самом деле назначенный врачом препарат нужно принимать каждый день.

Возможно, что в Вашем случае доза антидепрессанта или длительность терапии была недостаточной. Некоторые пациенты прекращают приём антидепрессанта, не дождавшись улучшения или же при его первых признаках, не закрепив эффект терапии.

Для того, чтобы врач принял решение о повышении дозы препарата или замене на другой антидепрессант при неэффективности первоначальной терапии, должно пройти 2-3 недели. В силу индивидуальной чувствительности организма порой приходится пробовать разные препараты, прежде чем понять, какой из них будет оптимален для Вас. Лечение депрессии иногда требует терпения!



Миф 8. Антидепрессанты отрицательно влияют на половое влечение

Прежде всего, сама по себе депрессия, как медицинская проблема, может вызвать сексуальные нарушения. Поэтому часто пациенты замечают, что качество их сексуальной жизни улучшилось после начала лечения на фоне общего улучшения состояния.

Если же у Вас развился побочный эффект сексуального характера от приёма лекарства, то существует два варианта:

Подождать, потому что иногда этот побочный эффект проходит сам по себе,

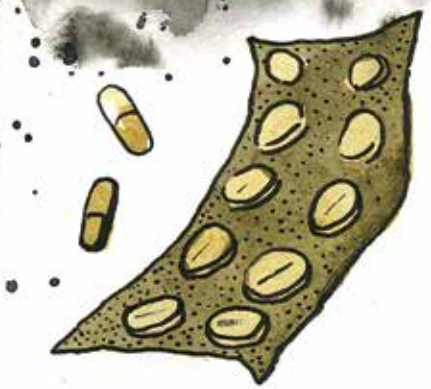
Переключиться на другое лекарство

В любом случае, все нежелательные эффекты сексуального характера исчезнут, как только лекарство выйдет из вашего организма. Обычно на это уходит несколько дней. Кроме того, в отличие от старых препаратов, современные антидепрессанты практически не влияют негативно на сексуальную функцию.

Lundbeck

Lundbeck

Миф 9. Антидепрессанты вызывают увеличение веса



Врач будет осторожно подбирать лекарство, не имеющее данного побочного эффекта. Современные антидепрессанты крайне редко приводят к увеличению веса.

Также увеличение веса может быть просто симптомом вашей депрессии, особенно если вы боролись со своим весом в прошлом.

Если это так, то в дальнейшем полное излечение депрессии на самом деле поможет вам похудеть.

Миф 10. Антидепрессанты помогают только от депрессии. При тревоге их не назначают

Между тревогой и депрессией довольно тонкая грань. Раньше врачи лечили тревожных людей транквилизаторами, но сейчас обнаружено, что антидепрессанты работают лучше. В возникновении тревоги и депрессии задействованы одни и те же механизмы. Кроме того, у антидепрессантов по сравнению с транквилизаторами значительно меньше побочных эффектов, они не вызывают зависимости. Во всём мире лечение тревожных расстройств теперь начинают с антидепрессантов.

Lundbeck
Lundbeck

© Задорожная О.В., врач-психиатр, психотерапевт, к.м.н., 2021

© Исключительные права на произведение принадлежат ООО «Лундбек Рус», использования произведения в коммерческих целях и иных целях, не относящихся к случаям свободного использования, не допускается.

ООО "ЛУНДБЕК РУС"
107045 г. Москва, Последний переулок, д.17
тел.: (495) 380 31 97
e-mail: russia@lundbeck.com
www.lundbeck.ru

RU-HUU-0010